خانقاہ امدادیہ اشرفیہ : گلشنِ اقبال، کراچی پاکستان

شیخ العرب والعجم عارف باللہ حضرت اقدس حضرت
مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب دامت برکاتہم

خانقاہ امدادیہ اشرفیہ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

رسالہ دستورِ تزکیۂ نفس

احقر مؤلف نے حضرتِ اقدس مولانا شاہ ابرار الحق صاحب دامت برکاتہم (ہردوئی) سے طویل مدت اصلاحی مکاتبت کے بعد اصلاحِ نفس کے متعلق نہایت مفید ارشادات کو توضیح وتشریح کے ساتھ اِس رسالہ میں جمع کر دیا ہے۔

مقدّمۃ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَo وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ
عَلٰی اَشْرَفِ الْمُرْسَلِیْنَo اَمَّا بَعْدُ!

یہ دستورُ العمل برائے تزکیہ وتطہیر نفس از جملہ رذائل و برائے حصول نسبت و دولت قرب لازوال کیمیا ایست عجیب التاثیر کا مصداق ہے اگرچہ ہر مومن دل سے یہ چاہتا ہے کہ اپنے محبوبِ حقیقی حق تعالیٰ شانہٗ کی کامل فرماں برداری کرے اور نافرمانیوں سے اپنی روح کو پاک وصاف رکھے لیکن ؎

دائم اندر آب کارِ ماہی است
مار را با او کجا ہمراہی است

(رومیؔ)

پانی میں ہمیشہ رہنا یہ مچھلیوں کا کام ہے سانپ کو مچھلیوں کی ہمراہی کب نصیب ہوسکتی ہے۔ سالک کا نفس اپنی خواہشاتِ نفسانیہ کی وجہ سے مثل سانپ کے ہے جو ہر قدم پر مومن کو امتثال و اطاعت سے روکتا ہے اور پروازِ روح کو اپنے شکنجۂ مکروفریب سے عذاب ہبوط میں مبتلا کر دیتا ہے۔ سالک ہر گناہ کے بعد جب اپنے قلب میں اس کی ظلمت محسوس کرتا ہے تو بے حد غمگین ہوتا ہے ؎

بر دلِ سالک ہزاراں غم بود
گر ز باغِ دل خلالے کم بود

اور یہ غم کیوں نہ ہو جب کہ ایک شخص گندم جمع کر رہا ہے اور موش (چوہا) خفیہ خفیہ اس انبار کو غائب کر رہا ہے پس سالک عبادات واذکار سے کچھ انوار جمع کرتا ہے مگر جب بدنگاہی یا خیانتِ صدر یا کسی دیگر معصیت سے اس میں کمی پاتا ہے تو اس پر ہزاروں غم ٹوٹ پڑتے ہیں حتیٰ کہ نفس سے مسلسل شکست اس کو مایوسی کی خطرناک منزل کے قریب کر دیتی ہے (حق تعالیٰ اپنی پناہ میں رکھیں آمین) بار بار گناہ کی عادت ہو جانے سے سالک کے شب وروز اس قدر تلخ ہو جاتے ہیں کہ اس کو اپنی زندگی سے بھی نفرت ہو جاتی ہے اور زمین باوجود اپنی وسعت کے اس پر تنگ معلوم ہوتی ہے کیوں کہ ہر گناہ پر یہ سو جان سے روتا ہے اور اس کو حیا بھی معلوم ہوتی ہے کہ میں کس قدر نالائق و بے غیرت ہوں کہ مسلسل نافرمانیوں میں مبتلا ہوں۔

حیا طاری ہے تیرے سامنے میں کس طرح آؤں
نہ آؤں تو دلِ مضطر کو پھر لے کر کہاں جاؤں

اس میں شک نہیں کہ ہمارے گناہ خواہ کتنے ہی عظیم تر ہوں مگر حق تعالیٰ کی عظمت اور وسعت رحمت کے سامنے وہ حقیر اور قلیل ہیں کما قال العارف الرومی رحمہ اللہ۔

اے عظیم از ما گناہانِ عظیم
تو توانی عفو کردن در حریم

یہ جو کھڑا پہاڑ ہے سر پہ مِرے گناہ کا
وہ جو مِری مدد کریں ہے میری ایک آہ کا

لہٰذا مایوسی کو تو کسی حالت میں قریب نہ آنے دینا چاہئے اگر چہ آخری سانس تک تزکیہ کامل نہ ہو سکے لیکن مجاہدہ تمام عمر لازم ہے کما قال المجذوب رحمہ اللہ تعالیٰ۔

نہ چت کر سکے نفس کے پہلواں کو
تو یوں ہاتھ پاؤں بھی ڈھیلے نہ ڈالے
ارے اِس سے کشتی تو ہے عمر بھر کی
کبھی وہ دَبا لے کبھی تو دَبا لے

ضروری تنبیہ: توبہ کے سہارے پر کسی گناہ میں ہمیشہ مبتلا رہنا اگر چہ استغفار سے تلافی بھی

کرتا رہے اس میں خطرناک پہلو بھی ہے وہ یہ کہ توبہ کی توفیق اپنے اختیار میں نہیں۔ یہ مسلسل جرأت یہ مسلسل ابتلاء دلیل ہے ہماری بے فکری اور قلت اہتمام کی۔ جس کی نحوست سے اندیشہ ہے کہ ہم سے توفیق توبہ ہی سلب ہو جائے۔ قال العارف الرومی رحمہ اللہ تعالیٰ ؎

ہیں بہ پشت آں مکن جرم وگناہ
زانکہ استغفار ہم در دست نیست
اندریں اُمت نہ بد مسخ بدن
کہ کنم توبہ در آیم در پناہ
ذوقِ توبہ نقل ہر سر مست نیست
لیک مسخ دل بود اے بوا لفطن

مولانا فرماتے ہیں کہ خبردار توبہ کے سہارے پر جرم وگناہ کی جرأت و عادت مت بناؤ کہ چلو اس وقت تو عیش ولذت گناہ سے حاصل کرلو پھر جلدی سے توبہ کر کے پناہ حاصل کرلیں گے۔ (یہ شیطانی چال تم کو عمر بھر حق تعالیٰ کی محبت کاملہ اور ولایت خاصّہ سے محروم رکھے گی نیز یہ بھی خطرہ ہے کہ حق تعالیٰ تمہارے ان حیلوں کی ٹاٹ میں آگ لگادیں اور تم سے توفیق توبہ سلب فرمالیں) حدیث شریف میں ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم جنابِ کبریا میں عرض کرتے ہیں کہ:

﴿اَنْ نَّقْتَرِفَ سُوْءًا عَلٰی اَنْفُسِنَا اَوْ نَجُرُّهٗ اِلٰی مُسْلِمٍ

(سنن ابی داؤد، کتابُ الادب، باب مایقول اذا اصبح، ج: ۲، ص: ۳۳۷)

اَوْ اَکْسِبُ خَطِیْئَۃً اَوْ ذَنْبًا لَا تَغْفِرُہٗ﴾

(الدعوات الکبیر للبیھقی، باب الدعاء عند الصباح و المساء)

ترجمہ: اے اللہ میں پناہ چاہتا ہوں یہ کہ ہم حاصل کریں اپنی جان پر کسی برائی کو یا اس کو پہنچائیں کسی مسلمان کی طرف یا کریں ہم کوئی ایسی خطا یا گناہ جس کی آپ مغفرت نہ فرمائیں۔

مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ اسی کو فرماتے ہیں کہ اس اُمت سے مسخ بدن کا عذاب مثل امم سابقہ تو رحمۃ للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقے میں مرفوع ہے مگر مسخ قلب کا عذاب اس اُمت پر بھی ہوتا ہے یعنی مسلسل نافرمانیوں کی نحوست سے اندیشہ ہے کہ ہماری یہ بے فکری رنگ لائے اور قلب کا ذوقِ

سلیم سلب کرلیا جائے جس کے نتیجے میں معاصی کی نفرت رغبت سے مُبَدَّل ہوجائے اور فسق و فجور ہمارا مزاجِ ثانی بن جائے ۔(العیاذ باللہ) اوراسی سلب ادراکِ سلیم کا نام مسخ دل ہے ۔

لیک مسخ دل بود اے بوا لفطن

پس خبر دار توبہ کے سہارے پر بےفکر ہوکر گناہوں کی عادت نہ ڈالنا ۔

زانکہ استغفار ہم در دست نیست

کیوں کہ استغفار کا دوام ہمارے ہاتھ میں نہیں ہے ۔

نقل توبہ ذوقِ ہر سرمست نیست

توبہ کی غذا کا ذوق ہر سرمست کا حصہ نہیں ہے۔تشریح بالا سے یہ بات معلوم ہوگئی کہ مسلسل نافرمانیوں کی عادت میں مبتلا رہنے کے باوجود تزکیہ کا اہتمام نہ کرنا اور ترکِ معصیت کی تدابیر نہ معلوم کرنا دو خطرناک مصیبتوں میں گرفتار کرتا ہے۔

(**۱**)......یہ کہ ایسا آدمی حق تعالیٰ کی راہ میں انوار و برکات قربِ خاص سے محروم رہتا ہے ظاہر ہے کہ انوار طاعات واذکار، ظلماتِ معاصی سے کبھی بالکلیہ سلب ہوجاتے ہیں اور کبھی حد درجہ یہ انوار بے کیف اور مضمحل ہوجاتے ہیں۔اسی مضمون کی تائید حضرت عارف رومی رحمۃ اللہ علیہ کے اس شعر سے ہوتی ہے ۔

اے دریغا اے دریغا اے دریغ

کاں چناں ماہے نہاں شد زیرِ میغ

ہائے افسوس ہائے افسوس کہ ہماری روح کا ایسا منور چاند جو کثرتِ ذکر سے مثل بدر کے روشن تھا ہمارے ظلماتِ معاصی کے ابر میں مخفی ہوگیا۔

(**۲**)......دوسرے یہ کہ ایسا آدمی ہروقت **عَلٰی مَعْرِضِ الْخَطَر** ہے یعنی چاہ طرد وضلالت کے کنارے کھڑا ہے۔نہ معلوم کب کوئی گھڑی ایسی آجائے کہ یہ اپنی عادت معصیت کے مطابق گناہ کرے اور گرفت ہوجائے اور تجلّیِ صفت رحمت وحلم مبدل بہ تجلّی قہر وانتقام ہوجائے جس کے نتیجہ میں آئندہ توفیق استغفار نہ ہواور شدہ شدہ یہ ظلمات سارے قلب کو زنگ آلود کردیں حتّٰی کہ ذکر سے وحشت ونفرت ہونے لگے اور پھر مردود ہوکر سوء خاتمہ کی لعنت کا طوق پہن کر جہنم میں چلا جائے۔حق تعالیٰ ہم سب کو اس سے

محفوظ رکھیں، آمین۔

ان دوخطرناک مہلکات کے پیش نظر یہ بات واضح ہوگئی کہ جس گناہ کی عادت پڑ گئی ہو اس کے علاج میں غفلت اور بےفکری ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ حق تعالیٰ کا فضل واحسان ہے کہ مجھ ناکارہ کو اس دستورُالعمل کی ترتیب کی توفیق بخشی ہے جس پر عمل کرکے سالکین بدنگاہی وعشق مجازی کی سالہا سال پرانی بیماریوں سے شفایاب ہوچکے ہیں اور یہ دستورُالعمل بزرگوں کے ارشادات ہیں اور قرآن وحدیث ہی سے استنباط کردہ ہیں عشقِ مجازی اور بدنگاہی اور تمام علائق کو سوختہ کرنے کے لئے اس قدر اکسیر ہیں کہ سبحان اللہ بیان سے باہر ہے مَنْ شَآءَ فَلْيُجَرِّبْ اس دستورُالعمل پر عمل کرنے کے برکات وثمرات علاوہ علاج بدنگاہی وعشقِ مجازی حسب ذیل اور بھی ہیں:

(۱) **نسبت مع اللہ میں تقویت**: یعنی حق تعالیٰ سے قلب میں رابطہ قوی ہوتا چلا جاتا ہے۔

(۲) **حصولِ معیتِ خاصّہ**: یعنی ذوقاً اور حالاً قلب میں معیت حق کا احساس ہونے لگتا ہے۔

(۳) **حصولِ ولایتِ خاصّہ**: تقویٰ کی برکت سے یہ دولت بھی عطا ہوجاتی ہے کیوں کہ شرطِ ولایت منصوص بآیت:

﴿اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَكَانُوْا يَتَّقُوْنَ﴾

(سورۃ یونس، آیت: ۶۳)

ایمان وتقویٰ ہے اور اس دستورُالعمل کی برکت سے تقویٰ کامل یعنی کبائر وصغائر سے حفاظت ہونے لگتی ہے۔

شہواتِ نفسانیہ کا بالکلیہ معدوم ہونا بھی مطلوب نہیں اور نہ یہ ممکن ہے کیوں کہ اگر ان کو معدوم کردیا جائے تو حمام تقویٰ روشن ہونا بھی ناممکن ہوگا۔

شہوت دُنیا مثال گلخن است
کہ ازو حمام تقویٰ روشن است

نیز شہوت کا نفس کے ساتھ اقتران منصوص بھی ہے ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَاُحْضِرَتِ الْاَنْفُسُ الشُّحَّ﴾

(سورۃ النسآء، آیت:۱۲۸)

پھر ظاہر ہے کہ اس خدائی اقتران کا انفکاک وانفصال کون کرسکتا ہے اور نہ اس کی خواہش ہی ہونی چاہئے کیونکہ حکمتِ الٰہیہ اسی مجاہدہ سے بندوں کو درجۂ ولایتِ خاصہ سے مشرف کرتی ہے۔

ور بعقل ادراک ایں ممکن بدے
قہر نفس از بہر چہ واجب شدے

اگر عقل سے اس کا ادراک ممکن ہوتا تو نفس پر قہر کرنا یعنی مجاہدہ کیوں واجب ہوتا۔

(۴)......اس دستورُ العمل پر ایک طویل مدت تک عمل کرنے کی برکت سے روز بروز ایمان میں اس درجہ ان شاء اللہ تعالیٰ ترقی ہوگی کہ تمام مغیبات یعنی جنت ودوزخ قیامت اور آخرت کا ہر وقت استحضار رہنے لگے گا اور ایک مومن کو جس درجہ یقین کا مقام حاصل ہونا چاہئے رفتہ رفتہ ان شاء اللہ تعالیٰ حاصل ہوجائے گا۔

(۵)......اس کامل ایمان اور کامل یقین کی برکت سے سالک کو ہر عبادت میں عجیب حلاوت محسوس ہونے لگتی ہے اور نماز آنکھوں کی ٹھنڈک بن جاتی ہے تمام احکام شرعیہ کی اطاعت آسان اور لذیذ ہوجاتی ہے اور جملہ معاصی سے وحشت ہوجاتی ہے اور ایسی حیات طیبہ یعنی ستھری پاکیزہ زندگی عطا ہوتی ہے کہ تمام کائنات کے انعامات وخزائن اس نعمت کے سامنے ہیچ نظر آتے ہیں۔

چو سلطانِ عزت علم بر کشد
جہاں سر بجیب عدم در کشد

اس مقامِ قرب میں سالک بزبانِ حال یہ کہتا ہے۔

ترے تصور میں جانِ عالم مجھے یہ راحت پہنچ رہی ہے
کہ جیسے مجھ تک نزول کر کے بہارِ جنت پہنچ رہی ہے

اورسالک اس وقت انوارقرب کی حلاوت محسوس کرنے کے بعد کہتا ہے کہ میں نے تو آدھی ہی جان دی مگراس کریم مطلق نے سو جانیں بخش دیں یعنی خواہشاتِ نفس کے خون کرنے میں جوکلفت ان کی راہ میں اٹھانی پڑی وہ تو اس دولت کے سامنے کچھ بھی حقیقت نہیں رکھتی اورسالک کہتا ہے کہ ہائے اب تک خواہشات رذیلہ کے لئے اپنی زندگی کو ناحق جہنم کدہ بنا رکھا تھا اور اپنی تمام عبادات کے انوار کو معاصی کے ارتکاب سے ضائع کرتا رہا اور اس وقت سالک برباد شدہ عمر پرخون کے آنسو رونے کو بھی تلافی کے لئے کافی نہیں پاتا اور اپنے رب سے اَب دُکھڑا روتا ہے اور عمر رفتہ بر جفا پر رحمت کی درخواست کرتا ہے اور عرض کرتا ہے کہ اے اللہ آپ ایسے خوبیوں والے اللہ ہیں کہ میری جملہ تباہی اور بربادی خواہ کتنی ہی انتہا کو پہنچ گئی ہو آن واحد میں آپ کا فضل اس کی تلافی کرسکتا ہے اور تلافی ہی نہیں بلکہ آپ تک پہنچنے میں میری نالائقیوں کی وجہ سے جس قدر تاخیر ہوئی اور جس قدر عمر ضائع ہوئی اور نفس وشیطان نے جس قدر میرا راستہ کھوٹا کیا آپ کا کرم آنِ واحد میں مجھے قرب کا وہ مقام عطا فرما سکتا ہے کہ میں اپنے مجاہدہ سے اس مقام تک نہیں پہنچ سکتا تھا۔ سالک جب تک گناہوں کی عادت میں مبتلا تھا تو لذتِ مناجات سے بھی محروم تھا اور اب گھنٹوں ہاتھ اٹھائے مانگنے میں لطف پا رہا ہے ؎

از دُعا نبود مرادِ عاشقاں
جز سخن گفتن بآں شیریں دہاں

اب خاموش بھی بیٹھا ہے تو اللہ تعالیٰ سے دل ہی دل میں باتیں کر رہا ہے اور مجلس احباب بھی ہے تب بھی قلب حق تعالیٰ کے ساتھ مشغول ہے اور اللہ میاں سے بزبانِ حال کہہ رہا ہے ؎

تم سا کوئی ہمدم کوئی دَم ساز نہیں ہے
باتیں تو ہیں ہر دَم مگر آواز نہیں ہے

یہ مقامِ دوام ذِکر اور حضورِ تام اور حضورِ دائم کہلاتا ہے اور یہی وہ دولت ہے جو گناہوں کی عادت میں مبتلا رہتے ہوئے نہیں ملتی ؎

اُحِبُّ مُنَاجَاةَ الْحَبِيْبِ بِاَوْجُهٍ
وَلٰكِنْ لِّسَانُ الْمُذْنِبِيْنَ كَلِيْلٌ

ترجمہ: میں محبوب کے ساتھ ہم کلامی اور مناجات کوئی وجہ سے محبوب رکھتا ہوں لیکن گناہوں کے ارتکاب سے مذنبین کی زبان غلبۂ حیا سے گنگ ہو جاتی ہے۔

حق تعالیٰ کی راہ میں اہتمام تزکیہ یعنی تقویٰ پر دوام بڑی اہمیت رکھتا ہے قَالَ اللّٰہُ تَعَالٰی :

﴿قَدۡ اَفۡلَحَ مَنۡ زَکّٰھَا o وَقَدۡخَابَ مَن دَسّٰھَا o﴾

(سورۃ الشمس، آیت: ١٠-٩)

ترجمہ: جس نے تزکیہ کرلیا اپنے نفس کا اس نے فلاح بالیقین پالی اور جس نے تزکیہ نہیں کیا نامراد رہا۔

کافر بالکل نامراد ہے اور مومن جو عادۃً گناہوں میں ملوث ہے اور تزکیہ میں تھوڑی کوشش کرتا ہے یہ کسی درجہ میں بامراد ہے اور کسی درجہ میں نامراد ہے یعنی ولایتِ خاصّہ کے مقابلہ میں نامراد ہے۔ گناہوں کی سیاہی سے ملوث ماہ جان محبوبِ حقیقی کے قربِ خاص کے لائق ہی نہیں رہتا کیوں کہ وہ جمیل ہیں اور جمال کو محبوب رکھتے ہیں۔

چوں شدی زیبا بداں زیبا رسی
کہ رہا ند روح را از بے کسی

(رومؔی)

حضرت عارف رومی رحمۃ اللہ علیہ نے اسی وجہ سے اہتمامِ تقویٰ اور تزکیۂ رزائل و ترک معاصی کو مندرجہ ذیل اشعار میں بڑے اہتمام سے ارشاد فرمایا۔

موش تا انبار ما حفرہ زدہ است
واز فنش انبار ما خالی شدہ اس است

(رومؔی)

ترجمہ: موشِ نفس نے جب سے ہمارے انبار اعمالِ صالحہ میں خفیہ سوراخ بنالیا اس وقت سے

ہمارے انوارِ اعمالِ صالحہ کا انبار غیر محسوس طور پر آہستہ آہستہ خالی ہوتا جارہا ہے۔

اوّل اے جاں دفع شر موش کن
وانگہ اندر جمع گندم کوش کن

(رومیؔ)

یعنی موش کی شرارتوں کے غلبہ کو مضمحل اور مغلوب کرو تا کہ احکامِ روح غالب ہوں اور انوارِ صاف کی برکات دیکھو اس کے بعد مختصر عبادات کے انوار بھی تمہیں کہاں سے کہاں مقامِ قرب پر پہنچا دیں گے۔ مولانا کا مقصد اس بیان سے یہ ہے کہ جس قدر عبادات اور ذکر وفکر کا اہتمام ہے اس سے بھی زیادہ ان کے ضائع ہونے اور ان کو نقصان پہنچنے کے اسباب سے حفاظت کا اہتمام بھی ہونا چاہئے اور اسی کا نام تزکیہء نفس ہے یعنی اگر گناہ کی عادت ہو چکی ہے تو فوراً اس کی اصلاح پر کمربستہ ہو جاؤ۔

گر نہ موشے دزد ایں انبارِ ما ست
گندمِ اعمال چل سالہ کجا ست

(رومیؔ)

ترجمہ: اگر ہمارے انوار طاعات کو ظلمات معاصی ضائع نہیں کر رہے تو کیا وجہ ہے کہ چالیس سال راہِ سلوک میں ذکر وشغل کرنے کے باوجود روح کو کماحقہٗ ترقی حاصل نہ ہوئی۔ آخر یہ اعمال چالیس سال کے کیا ہو گئے تو بات یہ ہے کہ خمیرہ مقوی قلب بھی کھا رہے ہیں اور سنکھیا کھانے کی عادت بھی جاری رہی اس لئے خمیرہ کے اثرات نمایاں نہ ہو سکے یعنی گناہ کی ظلمت سے طاعت کے نور کا پورا پورا نفع مرتب نہ ہوا۔

حق تعالیٰ کی رحمت سے جس دستور کی ترتیب وتدوین ہو رہی ہے اس کی قدر کم از کم چھ ماہ عمل کرنے سے معلوم ہو گی۔ جو شخص اپنی زندگی کے ایک بڑے حصہ کو گناہوں میں تباہ کر چکا ہو اور بدنگاہی وعشق مجازی وغیرہ میں مبتلا رہنے سے اس کی توبہ بار بار ٹوٹ رہی ہو اور زندگی کے ایّام اس پر تلخ ہو رہے ہوں اور دل سے اپنی اصلاح کا فکرمند ہو مگر شہوات کے دلدل سے نہ نکل پا رہا ہو اور ارتکاب جرائم بدنگاہی

وغیرہ اس کی عادتِ ثانیہ اور اس کا مزاجِ ثانی بن چکے ہوں اور تلخی ظلماتِ معاصی سے اپنی جان سے بے زار ہو چکا ہو مسلسل اپنی شکست و بدعہدی سے اور مسلسل نافرمانیوں کی ظلمت و وحشت سے اس کی دنیا ہی جہنم بن گئی ہو، حق تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

﴿وَمَنۡ اَعۡرَضَ عَنۡ ذِکۡرِیۡ فَاِنَّ لَهٗ مَعِیۡشَةً ضَنۡکًا﴾

(سورة طٰه، آیت: ۱۲۴)

ترجمہ: جو شخص میری یاد سے اِعراض کرے گا اس کی زندگی تلخ کردی جائے گی۔

اور معاصی اعراض عن الذکر کے نتائج میں سے ہے، اس کی پوری پوری تلخی محسوس کر رہا ہو اور اس صدمہ سے کلیجہ منہ کو آ رہا ہو اس شخص کے لئے یہ دستور العمل آبِ حیات ہے اور ان شاء اللہ تعالیٰ چھ ماہ اس پر اہتمام سے عمل کرنے کے بعد بزبانِ حال یہ کہے گا۔

ہمہ تن ہستی خوابیدہ مری جاگ اُٹھی
ہر بُنِ مو سے مرے اُس نے پکارا مجھ کو

(اصغؔر)

باز آمد آبِ من در جوئے من
باز آمد شاہِ من در کوئے من

(اختؔر)

میری نہر جو خشک ہو رہی تھی اس میں پھر پانی آ گیا اور میری گلی میں پھر میرا شاہ آ گیا۔

کرگسے را شاہ بازے کردۂ
ضال را بر شاہ راہے کردۂ

(اختؔر)

اے اللہ! آپ نے کرگس کو شاہ باز کر دیا یعنی میرا نفس جو مثل کرگس کے مُردہ خور یعنی دنیا پرست اور پرستارِ شہواتِ نفسانیہ تھا آپ نے اس کی دناءت طبع کا تزکیہ فرما کر اس کو عالی حوصلہ مثل شاہ باز کے بنا دیا یعنی نفس تمام ماسوا سے رخ پھیر کر اب آپ کی طرف متوجہ ہو گیا جیسے کوئی بازِ شاہی پنجۂ بادشاہ پر خوش نشستہ قرب سلطان سے مسرور ہو رہا ہو اسی طرح اب میری جانِ گمراہ کو آپ کے فضل نے شاہراہ پر لگا دیا۔

اور اپنے انوارِ قرب اور نفحاتِ کرم سے مسرور فرمادیا۔

بوئے گل از خار پیدا می کنی
نور را از نار پیدا می کنی

(اختر)

اے اللہ! میرا نفس جو عادۃً جرائم ومعاصی سے مثلِ خار تھا اور گلہائے قرب کی خوشبو سے محروم تھا اب آپ کے فضل نے اس میں نہ جانے کیا تصرف کردیا کہ اب معاصی کے بجائے اعمالِ صالحہ صادر ہونے لگے اور اسی طرح جس نارِ شہوت سے رات دن میری جان سوختہ ہو رہی تھی اب آپ کے کرم سے اور تصرفِ قدرتِ کاملہ سے وہ نار نور بن گئی یعنی توفیق اہتمامِ تقویٰ سے روشن ہوگئی اور جب بُرے تقاضوں پر عمل کرنے سے محفوظ ہوگیا تو اس مجاہدہ سے حمامِ تقویٰ روشن ہوگیا اور یہ خواہشات ایندھن کا کام کرگئیں یعنی حمامِ تقویٰ میں پہنچ کر یہ نار نور سے تبدیل ہوگئی۔

آفتاب کرد در کویم گذر
شد شب دیجور ما رشکِ سحر

(اختر)

اے اللہ! میرے قلب میں آپ کی محبت وقرب کا آفتاب طلوع ہوگیا اور تقاضائے نفسانی کا غلبہ جو شبِ دیجور کی طرح میرے دل کو تاریک کئے ہوئے تھا اب آپ کے انوار سے وہ تمام تر ظلمات رشکِ سحر بن گئے۔

سست گامے از رجال اللہ شد
ایں مقام شکر و حمد اللہ شد

(اختر)

آپ کے کرم سے جو نفس کہ فرماں برداری میں سست گام تھا اب رجال اللہ کی صف میں شریک ہے۔ یہ مقام میرے لئے نہایت شکر وحمد کا ہے۔

می نہ گیرد باز شہ جز شیر نر
کرگساں بر مردگاں بکشادہ پر

(اختؔر)

شاہی باز اپنی شرافت طبع و ہمت عالی سے شیر نر کا شکار کرتا ہے اور کرگساں مردہ لاشوں پر، پر کھولے ہوئے ہیں اپنی دناءت طبع سے ۔

جان عارف ہمچو باز شاہ ہست
صید او از ہمّتش خود شاہ ہست

(اختؔر)

عارف کی جان مثلِ شاہ باز ہے عالی ہمتی میں ۔ کیوں کہ اس روح کا مطلوبِ حقیقی تمام کائنات میں شاہِ حقیقی ہے جو ہمیشہ زندہ اور باقی ہے اور وہ تمام فانی مخلوقات سے منہ پھیر کر لَا اُحِبُّ الْاٰفِلِیْنَ کا نعرہ بلند کر رہی ہے۔

اب دستورُ العمل تحریر کرتا ہوں جس کی تمہید میں سطور بالا تحریر کی گئیں حق تعالیٰ اپنی رحمت سے قبول فرما کر ہم سب کو قدر کرنے اور عمل کر کے نفع اُٹھانے کی توفیق عطا فرمائیں خصوصاً جو لوگ سالہا سال سے کسی گناہ کی عادت میں مبتلا ہیں اور اس ناپاک زندگی کو حیاتِ طیبہ سے تبدیل کرنا چاہتے ہیں اُن کے لئے یہ دستور رشکِ آبِ حیات ہے۔

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّکَ اَنْتَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُo

العارض محمد اختر عفا اللّٰہ عنہٗ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

دستورُ العمل برائے اصلاح وتزکیۂ نفس

تمام رذائل کی جڑ صرف دو ہیں: (**۱**)...... **جاہ** (**۲**)...... **باہ**

تکبر، حسد، کینہ، بغض، غضب وغیرہ اُن کی تہہ اور جڑ میں جاہ کا چھپا ہوا چور ہوتا ہے۔ اسی طرح بدنگاہی، عشقِ مجازی، دل میں پچھلے گناہوں کا تصور کرکے مزہ لینا۔ حرص، طمع، بخل وغیرہ کی تہہ میں شہوتِ نفس یعنی باہ کا مادہ چھپا ہوتا ہے۔ بزرگوں کا ارشاد ہے کہ جاہ کی بیماری زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیوں کہ یہ مادہ ابلیسی وراثت سے تعلق رکھتا ہے اور توبہ وندامت سے جس طرح شیطان محروم رہا اسی طرح جاہ کی ہوس میں مبتلا انسان توبہ وندامت سے گریز کرتا ہے اور باہ یعنی شہوتِ نفس کے مریض میں عموماً منکسر مزاجی ہوتی ہے جس سے اُن کی اصلاح جلد ممکن ہوتی ہے۔ ہر شخص میں کم وبیش جاہ اور باہ دونوں ہی مادّہ ہوتے ہیں یہ گفتگو صرف اس امر میں ہے کہ کسی انسان میں مادّہ جاہ غالب ہوتا ہے اور کسی میں باہ کا مادہ غالب ہوتا ہے جس طرح نفس کی تمام بیماریوں کی تقسیم اجمالی طور پر دو قسم پر ہوتی ہے یعنی جاہ اور باہ۔ اسی طرح ان کے علاج کی تقسیم دو اہم اساس پر ہے اور باقی تمام تشریحات انہیں دو اساس کی تفصیل ہوں گی۔ نمبر ۱۔ استحضارِ عقوبت، نمبر ۲۔ کثرتِ ذکر اللہ کا اہتمام اور التزام۔ کامل فرماں برداری اور انسدادِ جرائم کے دو ہی سبب ہوا کرتے ہیں۔ (۱) خوف جس کا حصول استحضارِ عقوبت سے ہوتا ہے۔ (۲) محبت جو اہتمام کثرتِ ذکر سے حاصل ہوتی ہے۔

اس تمہید کے بعد اب وہ دستور العمل علیٰ سبیل التفصیل درج کرتا ہوں جس پر اخلاص اور پابندی سے اگر چھ ماہ عمل کرلیا جائے تو ان شاء اللہ تعالیٰ تمام وہ انعامات جن کا تفصیلی تذکرہ تمہید میں آچکا ہے قلب میں محسوس ہونے لگیں گے اور جن گناہوں کی مثلاً چالیس سالہ عادت بھی ہوگئی ہو ان گناہوں سے بھی احتراز و اجتناب کی توفیق ہونے لگے گی۔ اور یہ دستورُ العمل بعد شفائے امراضِ نفسانیہ وروحانیہ بھی جاری رکھنا چاہئے کیوں کہ یہ اعمال ترقی ومدارج قرب میں سالک کے لئے عجیب النفع ہیں۔ نیز نفس کے رذائل تاکہ آئندہ عود نہ کرسکیں۔ درحقیقت اس مشورہ کی ضرورت بھی نہیں کیوں کہ چھ ماہ عمل کرنے کے بعد خود ان

اعمال سے سالک کی روح کو وہ حلاوت اور ٹھنڈک نصیب ہوگی کہ ان شاء اللہ تعالیٰ خود ہی تادمِ آخران معمولات پر اہتمام والتزام کو اپنے اوپر لازم کرلے گا۔ایک مدت ان معمولات پر پابندی سے ایسا محسوس ہونے لگے گا کہ گویا آخرت کی زمین پر چل رہا ہوں اور جنت وجہنم کو گویا دیکھ رہا ہوں اور تمام شہوات و لذاتِ دنیا اب نگاہوں میں ہیچ نظر آنے لگیں گی حالانکہ اس سے قبل ان سے نکلنا مشکل اور محال نظر آتا تھا۔

وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ اِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

وَمَا تَوْفِيْقِيْ اِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

جس نے ہمیشہ جرعہ خاک آمیز پیا ہے (یعنی گناہوں کا اثر ذِکر کے انوار کو دل میں جب ظلمت آمیز کردیتا تھا تو اس بے کیفی سے جرعہ خاک آمیز ہوجاتا تھا) اب جب صاف جرعہ پئے گا تو اس کے اثرات اور ہی دیکھے گا یعنی ذکر کے وہ انوار جو محفوظ ہوں گے کدورت وظلماتِ معاصی سے وہ سالک کو اب قرب اور یقین کے نہایت اعلیٰ مقام پر پہنچادیں گے اور جب سالک اپنے یقین کو یقین صدیقین کے مقام پر دیکھے گا تو کس قدر مسرت اس دستورُ العمل سے ہوگی اور اس وقت سالک کو یہ محسوس ہوگا کہ دنیا ہی میں موجود ہوتے ہوئے جنت کی بہاریں پارہا ہے۔اب لیجئے وہ نسخہ جو رشک آبِ حیات ہے درج ذیل کرتا ہوں:

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

﴿يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَجِيْبُوْا لِلّٰهِ وَلِلرَّسُوْلِ اِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيْكُمْ﴾

(سورۃ الانفال، آیت: ۲۴)

اے ایمان والوں! تم اللہ اور رسول کے کہنے کو بجالایا کرو جبکہ رسول تم کو تمہاری زندگی بخش چیز کی طرف بلاتے ہیں۔

(۱)......چوبیس گھنٹے میں جو وقت اطمینان کا ہو نہ تو اُس وقت پیٹ اس قدر خالی ہو کہ بھوک محسوس ہو رہی ہو اور نہ اتنا بھرا ہو کہ بیٹھنا دیر تک بارِ خاطر ہو۔ایک گھنٹہ اس دستورُ العمل کے لئے ہر روز متعین کرلیا جائے یوں تو مذکورہ شرائط پر ہر شخص کے حالات ومشاغل کہ لحاظ سے جو وقت بھی ہو بہتر ہے لیکن عام طور پر مغرب تا عشا یا فجر کے بعد کا وقت بہت مناسب ہوتا ہے۔نیز خلوت ہونی چاہئے اور بہتر ہے وہاں اپنے بیوی بچے احباب کوئی بھی نہ ہوں تاکہ اس تنہائی میں جب رونے کو جی چاہے بے تکلف رو لے اور تاکہ اس

فضیلت کا شرف بھی حاصل ہو جائے جو حدیث میں موعود ہے کہ بندہ تنہائی میں اپنے اللہ کو یاد کرے اور اس کی آنکھیں بہہ پڑیں یعنی آنسو جاری ہو جاویں تو قیامت کے دن حق تعالیٰ اپنے عرش کے سایہ اس کو عطا فرمائیں گے۔ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کا ارشاد ہے کہ اگر رونا نہ بھی آئے تو رونے والوں کی کی نقل کرنے سے بھی اسی درجہ کے حاصل ہونے کی اُمید ہے نیز یہ کہ اس دستورُ العمل پر اگر ایک وقت میں عمل مشکل اور تعب کا باعث ہو تو دو وقت میں پورا کر سکتا ہے اور ناغہ سے سخت احتراز رکھے۔

(**۲**)......اوّل دو رکعت نفل توبہ کی نیت سے پڑھ کر پھر دیر تک بلوغ سے لے کر موجودہ عمر تک کے تمام گناہوں سے استغفار کرے اور اپنے کو خوب نالائق، ذلیل و بدکار، بدعمل و بے غیرت کہتا رہے اور یوں دُعا کرے کہ اے میرے رب اگرچہ میرے گناہوں کی تھاہ نہیں لیکن آپ کی رحمت میرے گناہوں سے بہت وسیع تر ہے۔ پس اپنی رحمت واسعہ کے صدقے میں میری تمام خطائیں عفو فرما دیجئے اے اللہ آپ عفو ہیں اور عفو کو محبوب رکھتے ہیں پس میری خطاؤں کو اپنی رحمت سے معاف فرما دیجئے۔

(**۳**)......پھر دو رکعت نماز حاجت کی نیت سے ادا کرے پھر یہ دُعا کرے کہ اے میرے رب میں نے اپنی عمر کا عظیم حصہ گناہوں میں تباہ کر دیا اب میری اس تباہ شدہ عمر پر رحم فرمایئے اور میری اصلاح فرما دیجئے۔ اگر آپ کا کرم نہ ہو تو ہم میں کوئی بھی پاک نہیں ہو سکتا جیسا کہ آپ نے فرمایا ہے:

﴿مَازَكٰى مِنۡكُمۡ مِّنۡ اَحَدٍ اَبَدًا﴾

(سورة النور، آيت: ۲۱)

میرے پچھلے گناہوں کی ظلمت کو میرے دل سے دور فرما دیجئے اور اپنا اتنا خوف عطا فرما دیجئے جو مجھے آپ کی نافرمانیوں سے بچا لے۔

(**٤**)......پھر ۳۰۰ر مرتبہ لاَ اِلٰـهَ اِلاَّ الله کا ذکر کرے اس خیال کے ساتھ کہ لاَ اِلٰـهَ سے دل کو تمام ماسوا سے پاک کر رہا ہوں اور اِلاَّ الله سے اللہ کی محبت دل میں راسخ کر رہا ہوں۔

(**۵**)...... کسی وقت ۳۰۰ر مرتبہ اَللهُ اَللهُ کر لیا کریں اِس ذکر کو ذکر اسمِ ذات پاک کہتے ہیں۔ جب پہلا اللہ کہیں تو جَلَّ جَلاَ لُهٗ کہنا واجب ہے۔ جب اللہ زبان سے کہیں تو تصور کریں کہ زبان کے ساتھ ساتھ قلب کے مقام سے بھی اللہ نکل رہا ہے اور نہایت محبت اور درد بھرے دل سے اللہ کا نام لیا جاوے۔

مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں ؎

عام میخوانند ہر دَم نام پاک
ایں اثر نکند چو نبود عشقناک

ترجمہ: عام لوگ اللہ تعالیٰ کا نام پاک ہر دَم لیتے ہیں لیکن یہ اثر نہیں کرتا ہے جب تک کہ عشقناک ذکر نہ کیا جائے یعنی محبت سے دل کی گہرائی سے نام پاک
لینے سے کچھ اور ہی اثر ہوتا ہے۔

(**٦**)...... پھر یہ مراقبہ کرے کہ حق تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں یعنی حق تعالیٰ کے بصیر وخبیر ہونے کا تصور کرے اور دل ہی دل میں حق تعالیٰ سے یوں باتیں کرے کہ اے اللہ! جس وقت میں بدنگاہی کر رہا تھا اور جس وقت بُرے خیالات سے لذت حاصل کر رہا تھا یا جس وقت گناہ کر رہا تھا اُس وقت آپ کی قدرتِ قاہرہ بھی مجھے اس جرم کی حالت میں دیکھ رہی تھی۔ اُسی وقت اگر آپ کا حکم ہو جاتا کہ اے زمین شق ہو کر اس نالائق کو نگل جا یا آپ حکم فرما دیتے کہ:

﴿فَقُلْنَا لَهُمْ كُوْنُوْا قِرَدَةً خَاسِئِيْنَ﴾

(سورة التوبة، آيت: ٦٥)

ہم نے کہہ دیا ان لوگوں کو تم بندر ذلیل ہو جاؤ۔ تو میں اسی وقت ذلیل ہو جاتا اور مخلوق میری اس رسوائی کا تماشہ دیکھتی۔ اے اللہ آپ اپنی قدرتِ قاہرہ سے اسی وقت مجھے کسی دردناک بیماری میں مبتلا کر دیتے تو میرا کیا حال ہوتا یا مجھے تنگدستی اور فاقوں میں مبتلا کر دیتے تو میرا کیا حال ہوتا مگر آپ کے کرم وحِلم نے مجھ سے انتقام نہیں لیا۔ اگر آپ کا حِلم میرے اوپر کرم فرمانہ ہوتا تو میری تباہی کا کیا عالم ہوتا اسی طرح تھوڑی دیر تصور کرتا رہے کہ حق تعالیٰ مجھ کو دیکھ رہے ہیں اور میں اس محبوبِ حقیقی کے سامنے بیٹھا ہوں اور دل ہی دل میں استغفار کرتا رہے اور دُعا کرتا رہے کہ اے اللہ! اس تصور کو کہ آپ مجھے دیکھ رہے ہیں میرے دل میں جما دیجئے۔

(**٧**)...... پھر ان عبارات کو غور سے پڑھے جو حضرت حکیم الامت مولانا تھانوی رحمۃ اللہ علیہ کے اِرشادات سے ماٗخوذ ہیں۔

مُلَخَّص از وعظ غضِ بصر

خلاصہ یہ ہے کہ کسی کے پاس بدنگاہی کے جائز ہونے کا کچھ سہارا نہیں بلکہ بدنگاہی ہر طرح سے حرام اور بڑا بھاری گناہ ہے۔ یہاں پر یہ کہے کہ اے اللہ اس حرام و بھاری گناہ کا ایک پہاڑ میرے سر پر ہے اور ایک عمر اس میں تباہ ہوئی ہے میری اس تباہ شدہ عمر پر رحم فرما دیجئے کہ آپ ارحم الراحمین ہیں بجز آپ کے ہمارے اوپر دوسرا کوئی رحم کرنے والا نہیں ہے۔ جیسے بدنگاہی حرام ہے اسی طرح دل سے سوچنا بھی حرام ہے اور اس کا ضرر بدنگاہی سے بھی زیادہ ہے۔ بدنگاہی سے اعمالِ صالحہ کا نور سلب ہو جاتا ہے دل کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا خاتمہ بدنگاہی کی نحوست سے کفر پر ہوا یعنی عشقِ مجازی میں مبتلا ہو کر آخر سانس تک خلاصی نہ پا سکے اور کلمہ کے بجائے منہ سے کچھ اور نکل گیا۔ جب کوئی غیر محرم عورت سامنے آئے تو نگاہ کو نیچی کر لے اور ہرگز اُدھر گوشۂ چشم سے بھی نہ دیکھے۔ اگرچہ شیطان ڈرائے کہ نہ دیکھے گا تو دَم نکل جائے گا دَم نکلنے کی بھی پرواہ نہ کرے اور یوں سوچے کہ مر بھی گیا تو کیا ہی عمدہ موت ہوگی (یعنی شہادت)۔ بدنگاہی کے بعد دل میں ایسی ظلمت پیدا ہوتی ہے کہ ذکر وغیرہ میں بے کیفی ہو جاتی ہے اور بار بار تقاضا کے باوجود جب تک حفاظت نظر نہ کی جائے اور استغفار خوب نہ کی جائے اس وقت تک دل صاف نہیں ہوتا۔

بدنگاہی سے کبھی ذکر و شغل سے وحشت ہونے لگتی ہے پھر یہ وحشت نفرت سے بدل جاتی ہے اور کفر تک پہنچا دیتی ہے (العیاذ باللہ) بدنگاہی کے مرتکب کی آنکھیں بے رونق ہو جاتی ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دل بے رونق ہو جاتا ہے جب دل کا نور سلب ہو جاتا ہے تو آنکھوں میں نور کہاں سے آئے گا اور یہ سوچے کہ کتنی محنت سے تو ذکر و عبادت کر رہے ہیں اور بدنگاہی سے ان کا نور ضائع کر رہے ہیں اور قربِ حقیقی کے خصوصی انوار و برکات سے محروم ہو رہے ہیں۔ خوب سمجھ لیجئے کہ معصیت پر اصرار اور عادت کے ساتھ حصول نسبت مع اللہ کا گمان سخت دھوکہ ہے، فَاعْتَبِرُوْا یٰۤاُولِی الْاَبْصَارِ ۔ جس وقت کسی حسین پر نظر پڑ جائے فوراً کسی بدصورت کو دیکھے۔ موجود نہ ہو تو تصور کرے کسی کالے کلوٹے کا کہ چیچک رُو ہے چپٹی ناک ہے دانت لمبے لمبے ہیں آنکھ کا کانا ہے سر کا گنجا ہے جسم بہت بلغمی ہے تو ند نکلی ہوئی ہے اور دست لگے

ہیں مکھیاں بھنک رہی ہیں۔اور یوں بھی سوچے کہ یہ محبوب جب مرجائے گا تو لاش گل سڑ کر بدنما ہوگی اور کیڑے رینگتے نظر آئیں گے مگر کسی بدصورت کے تصور کا نفع دیر پا نہ ہوگا وقتی فائدہ ہوگا پھر تقاضا اس حسین کا ستاوئے گا لہٰذا آئندہ تقاضے کو کمزور اور مضمحل کردینے کا علاج یہ ہے کہ خدا کی یاد بہت کرے دوسرے خداتعالیٰ کے عذاب کا بھی خیال جمائے تیسرے یہ سوچے کہ اس کو مجھ پر پوری قدرت ہے۔ایک مدت تک عمل کرنے سے آہستہ آہستہ یہ چور نکلتا ہے۔ایسا پرانا مرض ایک دن یا ایک ہفتہ میں نہیں جاتا۔ہمت نہ ہارے کوشش کرتا رہے۔تھوڑا تھوڑا یہ تقاضا گھٹتا رہے گا اور نفس قابو میں آجائے گا۔اور یہ خواہش نہ کرے کہ بالکل تقاضا ہی ختم ہوجائے کیوں کہ جب بالکل تقاضا نہ ہوگا تو پھر اجر کیا ملے گا۔اگر نامرد کہے کہ میں عورت کے پاس نہیں جاتا تو کیا کمال ہے کوئی اندھا کہے میں کسی عورت کو نہیں دیکھتا تو کیا کمال ہے۔یہ کون سی تعریف کی بات ہے۔پس بالکل تقاضا نہ ہونے کی طلب سخت نادانی و جہل ہے۔مطلوب صرف اتنا ہے کہ تقاضے اس قدر مغلوب اور مضمحل ہوجائیں جو باآسانی قابو میں آجائیں۔یہ بیماری بہت پھیل رہی ہے جو نیک کہلاتے ہیں وہ بھی اس میں پھنسے ہوئے ہیں۔خدا کے واسطے اس کا انتظام کرنا چاہئے۔

صاحبو! اگر حق تعالیٰ سامنے کھڑا کر کے اتنا دریافت فرمالیں کہ تو نے ہمیں چھوڑ کر غیر پر کیوں نظر کی تو بتلایئے کیا جواب دیجئے گا۔ یہ بات ہلکی نہیں ہے اس کا بڑا انتظام کرنا چاہئے۔ایک اور تدبیر یہ ہے کہ جب دل میں بُرا خیال آئے یا بدنگاہی کی حرکت ہوجائے فوراً وضو کرو۔۲ رکعت نماز توبہ پڑھو۔پہلے دن تو بہت سی نفلیں پڑھنی پڑیں گی اس کے بعد جب نفس دیکھے گا کہ ذرا مزہ لینے میں یہ مصیبت ہوتی ہے یہ ہر وقت نماز ہی میں رہتا ہے تو پھر ایسے وسوسے نہ آئیں گے۔اب اللہ تعالیٰ سے دُعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ ہم کو سب مصیبتوں سے بچائے رکھے۔(از حسن العزیز) ان مضامین کو غور سے ہر روز پڑھ لیا جائے۔

(۸)......اس کے بعد یہ مراقبہ کرے اور حق تعالیٰ سے مناجات بھی یعنی باتیں بھی کرتا رہے کہ اے اللہ جب سے بالغ ہوا ہوں میری آنکھوں سے اب تک جتنی خیانتیں صادر ہوئی ہیں یا سینہ میں بُرے خیالات سے میں نے جتنی ناجائز لذتیں حاصل کی ہیں اُن سب سے توبہ کرتا ہوں اور معافی چاہتا ہوں۔ آپ اپنے کرم سے میری آنکھوں کو اور میرے سینہ کو ان خیانتوں سے محفوظ فرمادیجئے کہ یہ ایسے مہلک

امراض ہیں جن میں مبتلا ہونے والے کتنے کفر پر مر گئے اور کتنے دنیا میں بھی ذلیل وخوار ہوئے اور اے اللہ میرے اور بھی جن جن اعضاء سے خیانتیں صادر ہوئیں مثلاً زبان، کان، ہاتھ، پیر غرض ان تمام اعضاء کی خیانتوں کو معاف فرما دیجئے اور اے اللہ میری عمر کا ایک بڑا حصہ جو انہی خرافات میں تباہ ہو گیا اور میرے گناہوں سے مجھے جو کچھ نقصان پہنچا آپ اپنی رحمت سے سب کی تلافی فرما دیجئے اور اپنے کرم سے مجھ سے راضی اور خوش ہو جائیے اور مجھے اپنی ایسی رضا عطا فرما دیجئے کہ اے اللہ! وہ کبھی آپ کے عتاب سے تبدیل نہ ہو۔

(۹)...... پھر عذابِ نارِ جہنم کا اس طرح مراقبہ کرے کہ جہنم اس وقت آنکھوں کے سامنے ہے اور اس طرح اللہ تعالیٰ سے باتیں کرے اے اللہ! یہ جہنم آپ کی روشن کی ہوئی آگ ہے اور اے اللہ! اس کا دُکھ دِلوں تک پہنچے گا اَلَّتِیۡ تَطَّلِعُ عَلَی الۡاَفۡئِدَۃِ اِنَّہَا عَلَیۡہِمۡ مُّؤۡصَدَۃٌ فِیۡ عَمَدٍ مُّمَدَّدَۃٍ اور اے اللہ! جہنمی لوگ آگ کے لمبے لمبے ستونوں میں دبے ہوئے جل رہے ہیں اور اے اللہ! جب اُن کی کھالیں جل کر کوئلہ ہو گئیں تو آپ نے اُن کی کھالوں کو پھر تازہ بہ تازہ دوسری کھالوں سے تبدیل فرما دیا تاکہ اُن کو احساس دکھ اور الم کا زیادہ ہو کُلَّمَا نَضِجَتۡ جُلُوۡدُہُمۡ بَدَّلۡنٰہُمۡ جُلُوۡدًا غَیۡرَہَا اور اے اللہ! جب ان کو بھوک لگی تو آپ نے اُن کو خاردار درخت زقوم کھانے کو دیا اور یہ بھی نہ ہوگا کہ وہ اُس کے کانٹوں کی تکلیف سے انکار کر سکیں کہ مجھ سے تو اب نہیں کھایا جارہا ہے بلکہ اُن کو مجبوراً پیٹ بھرنا ہوگا لَاٰکِلُوۡنَ مِنۡ شَجَرٍ مِّنۡ زَقُّوۡمٍ فَمَالِئُوۡنَ مِنۡہَا الۡبُطُوۡنَ اور اے اللہ! جب اُن کو پیاس لگی تو آپ نے کھولتا ہوا پانی پلایا اور اس پانی سے یہ انکار بھی نہ کر سکیں گے بلکہ اس طرح پئیں گے جس طرح پیاسا اُونٹ پیتا ہے فَشٰرِبُوۡنَ عَلَیۡہِ مِنَ الۡحَمِیۡمِ فَشٰرِبُوۡنَ شُرۡبَ الۡہِیۡمِ اور یہی اُن کی مہمانی ہوگی قیامت کے دن ہٰذَا نُزُلُہُمۡ یَوۡمَ الدِّیۡنِ اور اے اللہ! جب انھیں کھولتا ہوا پانی پلایا جائے گا تو اُن کی آنتیں کٹ کٹ کر پائخانے کی راہ سے نکلنے لگیں گی وَسُقُوۡا مَآءً حَمِیۡمًا فَقَطَّعَ اَمۡعَآءَہُمۡ اور اے اللہ! یہ جہنمی آگ اور کھولتے ہوئے پانی کے درمیان چکر کریں گے یَطُوۡفُوۡنَ بَیۡنَہَا وَبَیۡنَ حَمِیۡمٍ اٰنٍ اور اے اللہ! جب رونا چاہیں گے تو آنسوؤں کے بجائے خون روئیں گے اور جب شدتِ تکلیف سے نکل کر بھاگنے کی کوشش کریں گے تو اُن کو پھر جہنم میں لوٹا دیا جائے گا کُلَّمَاۤ اَرَادُوۡۤا اَنۡ یَّخۡرُجُوۡا مِنۡہَاۤ اُعِیۡدُوۡا فِیۡہَا اور اے

اللہ! جب ہر طرح سے ہار جائیں گے تو آپ سے فریاد کی اجازت چاہیں گے تو آپ فرمائیں گے قَالَ اخْسَئُوْا فِیْهَا وَلَا تُكَلِّمُوْنِ اسی جہنم میں ذلیل پڑے رہو اور مجھ سے تم لوگ بات مت کرو۔ اے اللہ! دنیا کی ایک چنگاری کی ہمیں برداشت نہیں تو جہنم کی آگ کا جو ستر گنا اس آگ سے زائد ہے کیسے تحمل ہوگا۔ اے اللہ! ہمارے اعمال تو سزاوارِ جہنم ہیں مگر آپ کی رحمت سے فریاد کرتا ہوں کہ جہنم کے دردناک عذاب سے نجات کو میرے لئے مقدر فرما دیجئے۔ یہاں پہنچ کر اس دُعا کو تین بار عرض کرے اور خوب روئے رونا نہ آئے تو رونے والوں کا سا چہرہ بنالے اور دل سے خوب ڈرے۔ شروع شروع میں عذابِ جہنم کے تصور سے دل کو زیادہ خوف محسوس نہ ہوگا لیکن اس عمل پر دوام سے اور رونے والوں کی نقل کی برکت سے رفتہ رفتہ یقین وایمان میں ترقی ہوتی رہے گی۔ اور ایک دن ایسا آئے گا کہ گویا جہنم کو آنکھوں سے دیکھو گے۔ پھر کسی نافرمانی کی ہمت نہ ہوگی کیوں کہ جہنم کی آگ کی شدت کا استحضار گناہ کی لذت کی طرف نفس کو متوجہ نہ ہونے دے گا اور معاصی سے کلی اجتناب کی توفیق ان شاء اللہ تعالیٰ ہوجائے گی۔

(**۱۰**)...... پھر اس کے بعد ذرا دیر موت کو یاد کرے کہ دنیا کے تمام ہمدرد بیوی بچے عزیز واقارب اور یہ سارے واہ واہ کرنے والے اور سلام حضور کرنے والے سب چھوٹ گئے اور جس مکان کو ہم اپنا سمجھتے تھے اب بیوی بچوں نے زبردستی اس مکان سے نکال باہر کیا اور اب روح تنہا رہ گئی۔ عناصر سے متعلق جتنی لذات تھیں ختم ہوگئیں۔ یعنی حواسِ خمسہ سے جو عیش اندر پہنچ رہے تھے سب معطل ہوگئے۔ اب روح کے اندر اگر عبادات کے لذات اور انوار ہیں تو یہی کام آویں گے ورنہ سب عیش خواب ہوگیا۔ پھر اپنے نفس کو یوں ڈرائے کہ ؎

لطف دُنیا کے ہیں کے دن کے لئے
کھو نہ جنت کے مزے اِن کے لئے
یہ کیا اے دل تو بس پھر یوں سمجھ
تو نے ناداں گل دیئے تنکے لئے
ہو رہی ہے عمر مثلِ برف کم
رفتہ رفتہ چپکے چپکے دَم بہ دَم

اگر ہو سکے تو کبھی کبھی قبرستان میں حاضری دے اور سوچے کہ یہ لوگ بھی کبھی ہماری طرح زمین پر چلتے تھے آج افسانہ ہو گئے ؎

یہ عالم عیش و عشرت کا یہ حالت کیف و مستی کی
بلند اپنا تخیل کر یہ سب باتیں ہیں پستی کی
جہاں دراصل ویرانہ ہے گو صورت ہے بستی کی
بس اتنی سی حقیقت ہے فریب خوابِ ہستی کی
کہ آنکھیں بند ہوں اور آدمی افسانہ ہو جائے

موت کو کثرت سے یاد کرنا دل کو دُنیا سے اُچاٹ کرتا ہے اور یہی ہدایت کا بڑا سبب اور ذریعہ ہوتا ہے۔ حدیث شریف میں وارد ہے کہ موت جو لذات کو سرد کرنے والی ہے اس کو کثرت سے یاد کرو۔ مولانا مثنوی میں فرماتے ہیں ؎

اطلس عمرت بمقراض شہور
پارہ پارہ کرد خیاطِ غرور

اے لوگو! تمہاری عمر کے تھان کو مہینوں کی قینچی سے دھوکے کا خیاط پارہ پارہ کر رہا ہے۔ پس موت کو اتنا تصور کرو کہ اس کی وحشت لذت سے بدل جائے اور اپنے اصلی وطن کے ذِکر سے لذت ملنی ہی چاہئے۔ مومن کے لئے موت دراصل محبوبِ حقیقی کی طرف سے دعوتِ ملاقات کا پیغام ہے۔

نوٹ: ٹینشن، ڈیپریشن اور وسوسوں کے مریض ہرگز موت کا مراقبہ نہ کریں یہ ان کے لئے مضر ہے بلکہ یہ مراقبہ کریں کہ اس دنیا کی محدود زندگی کا مصافحہ بہت جلد ایک ہمیشہ کی زندگی سے ہونے والا ہے جہاں انبیاء علیہم السلام، صحابہ رضی اللہ عنہم، اولیاء، صلحاء اور اپنے آباؤ اجداد سے ملاقات ہوگی۔

(**۱۱**)......اس مراقبہ کے بعد عباراتِ ذیل کو خشیت و خوف دل میں پیدا کرنے کی نیت سے خوب دل لگا کر پڑھے۔ یہ مضامین خوف حکایتِ صحابہ (رضوان اللہ عنہم) مصنفہ شیخ الحدیث حضرت مولانا زکریا صاحب دامت برکاتہم سے مأخوذ ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ میں جو آخرت کے حالات دیکھتا ہوں اگر تم کو معلوم ہو جائیں ہنسنا کم کر دو اور رونے کی کثرت کر دو۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ

فرماتے ہیں کہ کاش میں کوئی درخت ہوتا جو کاٹ دیا جاتا۔ کبھی فرماتے کاش میں کوئی گھاس ہوتا کہ جانور اس کو کھا لیتے۔ کبھی فرماتے کہ کاش میں کسی مومن کے بدن کا بال ہوتا۔ ایک مرتبہ ایک باغ میں تشریف لے گئے ایک جانور کو دیکھ کر ٹھنڈا سانس بھرا اور فرمایا کہ تو کس قدر مزہ میں ہے کہ کھاتا پیتا ہے اور درختوں کے سائے میں پھرتا ہے اور آخرت میں تجھ پر کوئی حساب کتاب نہیں کاش ابوبکر بھی تجھ جیسا ہوتا۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ کاش مجھے میری ماں نے جنا ہی نہ ہوتا۔ بسا اوقات ایک تنکا ہاتھ میں لیتے اور فرماتے کاش میں تنکا ہوتا۔ تہجد کی نماز میں بعض مرتبہ روتے روتے گر جاتے اور بیمار ہو جاتے۔ ایک بار صبح کی نماز میں جب یہ آیت اِنَّمَآ اَشۡکُوۡ بَثِّیۡ وَحُزۡنِیۡۤ اِلَی اللّٰہِ پر پہنچے تو روتے روتے آواز نہ نکلی۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ حق تعالیٰ کے خوف سے اس قدر روتے تھے کہ چہرہ پر آنسوؤں کے بہنے سے دو نالیاں سی بن گئی تھیں۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ایک مرتبہ نماز کے لئے تشریف لائے تو ایک جماعت کو دیکھا کہ وہ کھلکھلا کر ہنس رہی تھی اور ہنسی کی وجہ سے دانت کھل رہے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اگر موت کو کثرت سے یاد کرو تو جو حالت میں دیکھ رہا ہوں وہ پیدا نہ ہو۔ لہٰذا موت کو کثرت سے یاد کیا کرو اور قبر پر کوئی دن ایسا نہیں گذرتا کہ جس میں وہ یہ آواز نہ دیتی ہو کہ میں بیگانگی کا گھر ہوں، تنہائی کا گھر ہوں، مٹی کا گھر ہوں، کیڑوں کا گھر ہوں۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ بہت رویا کرتے تھے حتّٰی کے روتے روتے آنکھیں بے کار ہو گئیں تھیں۔ کسی شخص نے ایک مرتبہ دیکھ لیا تو فرمایا کہ میرے رونے پر تعجب کرتے ہو اللہ کے خوف سے سورج روتا ہے۔ ایک مرتبہ ایسا ہی قصہ پیش آیا تو فرمایا کہ اللہ کے خوف سے چاند روتا ہے۔ ایک نوجوان صحابی رضی اللہ عنہ پر حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا گذر ہوا وہ جب فَاِذَا انۡشَقَّتِ السَّمَآءُ فَکَانَتۡ وَرۡدَۃً کَالدِّهَانِ پر پہنچے تو بدن کے بال کھڑے ہو گئے روتے روتے دَم گھٹنے لگا اور کہہ رہے تھے ہاں جس دن آسمان پھٹ جائیں گے یعنی قیامت کے دن میرا کیا حال ہوگا۔ ہائے میری بربادی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تمہارے اس رونے سے فرشتے بھی رونے لگے۔

ایک انصاری صحابی رضی اللہ عنہٗ نے تہجد کی نماز پڑھی پھر بیٹھ کر بہت روئے کہتے تھے اللہ ہی سے فریاد

کرتا ہوں جہنم کی آگ کی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم نے آج فرشتوں کو رُلا دیا۔

ایک صحابی رضی اللہ عنہ رو رہے تھے بیوی کے پوچھنے پر فرمایا کہ اس وجہ سے روتا ہوں کہ جہنم پر تو گذرنا ہے ہی نہ معلوم نجات ملے گی یا وہیں رہ جاؤں گا۔

حضرت امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ تمام رات یہ آیت پڑھتے رہے اور روتے رہے وَامْتَازُوا الْيَوْمَ أَيُّهَا الْمُجْرِمُونَ حق تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ دنیا میں تم سب لوگ ملے جلے رہے مگر آج مجرم لوگ سب الگ ہو جائیں اور غیر مجرم علیحدہ۔ اس حکم کو سُن کر جتنا بھی رویا جائے کم ہے کہ نہ معلوم اپنا شمار مجرموں میں ہوگا یا فرماں برداروں میں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جس آنکھ سے اللہ کے خوف سے ذرا سا بھی آنسو خواہ مکھی کے سر کے برابر ہی کیوں نہ ہو نکل کر چہرہ پر گرتا ہے اللہ تعالیٰ اس چہرہ کو آگ پر حرام فرما دیتا ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب مسلمان کا دل اللہ کے خوف سے کانپتا ہے تو اُس کے گناہ ایسے جھڑتے ہیں جیسے درختوں کے پتّے جھڑتے ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ایک اور ارشاد ہے کہ جو شخص اللہ کے خوف سے روئے اس کا آگ میں جانا ایسا مشکل ہے جیسا کہ دودھ کا تھنوں میں واپس جانا۔ ایک صحابی رضی اللہ عنہ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نجات کا راستہ کیا ہے؟ آپ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اپنی زبان کو روکے رکھو گھر میں بیٹھے رہو اور اپنی خطاؤں پر روتے رہو۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آپ کی اُمت میں کوئی ایسا بھی ہے جو بے حساب جنت میں داخل ہو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہاں جو اپنے گناہوں کو یاد کر کے روتا رہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں کہ اللہ کے نزدیک دو قطروں سے زیادہ کوئی قطرہ پسند نہیں ایک آنسو کا قطرہ جو اللہ کے خوف سے نکلا ہو دوسرا خون کا قطرہ جو اللہ کے راستہ میں گرا ہو۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ جس کو رونا آئے وہ روئے ورنہ رونے کی صورت ہی بنا لے۔ حضرت کعب احبار رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں قسم اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے کہ اگر میں اللہ کے خوف سے روؤں اور آنسو میرے رخسار پر بہنے لگیں یہ مجھے زیادہ پسند ہے اس سے کے پہاڑ کے برابر صدقہ کروں۔

مضامین بالا کا مطالعہ نفس میں خدا کا خوف پیدا کرتا ہے، گناہوں سے حفاظت کا ذریعہ ہے اور اللہ کی رحمت واسعہ سے نا اُمید بھی نہ ہونا چاہئے۔ گناہوں کو یاد کر کے رونے سے بہت قرب نصیب ہوتا ہے۔ اور جس کو رونا نہ آئے تو وہ رونے والوں کی شکل بنالے اس نقل کی برکت سے ان شاء اللہ تعالیٰ یہ بھی کامیاب ہو جائے گا۔ جیسا کہ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ عنہ کی روایت سے یہ نقلِ گریہ ثابت ہے۔

اے خوشا چشمے کہ آں گریانِ اوست
اے ہما یوں دل کہ آں بریانِ اوست

(**۱۲**)......اس کے بعد پھر انعاماتِ الٰہیہ کا اس طرح مراقبہ کرے اور حق تعالیٰ سے اس طرح عرض کرے کہ اے اللہ! آپ سے میری روح نے اپنے وجود کے لئے سوال نہیں کیا تھا آپ کے کرم نے بغیر سوال مجھے وجود بخشا۔ پھر میری روح نے یہ سوال بھی نہیں کیا تھا کہ آپ مجھ کو انسانی قالب عطا فرمائیں آپ کے کرم نے بغیر سوال کے سور اور کتے کے قالب میں مجھے پیدا نہیں کیا بلکہ قالب اشرف المخلوقات (انسانیت کا قالب) بخشا۔ پھر اے میرے اللہ! اگر آپ مجھے کسی کافر یا مشرک گھرانے میں پیدا فرما دیتے تو میں کس قدر ٹوٹے اور خسارہ میں ہوتا۔ اگر صدارت و بادشاہت بھی مجھ کو مل جاتی پھر بھی کفر اور شرک کے سبب جانوروں سے بدتر ہوتا۔ آپ نے اپنے کرم سے بغیر سوال کئے مجھے مسلمان گھرانے میں پیدا فرما کر گویا شہزادہ پیدا فرمایا۔ ایمان جیسی عظیم دولت جس کے سامنے کائنات کے تمام مجموعی انعامات وخزائن کوئی حقیقت نہیں رکھتے آپ نے بے مانگے عطا فرما دی۔ اے اللہ! جب آپ کے کرم نے اتنے بڑے بڑے انعام بے مانگے عطا فرمائے ہیں تو مانگنے والے کو آپ بھلا کیوں کر محروم فرمائیں گے۔ اے اللہ! میں آپ کی رحمت کو ان بے مانگے ہوئے انعامات والطافِ بے کراں کا واسطہ دیتا ہوں اور آپ کے فضل سے اپنی تطہیر اور اپنا تزکیۂ نفس مانگتا ہوں تاکہ آپ کی نافرمانیوں سے مرتے دَم تک محفوظ رہوں۔ اے اللہ! پھر آپ نے مجھے اچھے گھرانے میں پیدا فرمایا اور اپنے نیک بندوں کے ساتھ محبت عطا فرمائی۔ اور دین پر عمل نصیب فرمایا۔ اگر آپ کی رہبری نہ ہو تو مسلمان گھرانے میں پیدا ہونے کے بعد بھی لوگ بددین، دہریہ، نیچری ہو جاتے ہیں۔

ما نبودیم و تقاضا ما نبود
لطف تو ناگفتۂ مامی شنود

اے اللہ! آپ ہی کی توفیق سے اللہ والوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کی توفیق ہوئی۔ اے اللہ آپ نے کتنی بیماریوں سے حفاظت دے رکھی ہے اور کیسی خطرناک بیماریوں سے شفا عطا فرمائی ہے اور آپ ہی کے کرم نے اہلِ حق سے تعلق بخشا ورنہ کسی غلط اناڑی کے ہاتھ پڑ جاتا تو آج گمراہی میں مبتلا ہوتا۔

اگر کسی غم میں مبتلا ہو مثلاً اولاد کا انتقال ہو گیا ہو تو یوں کہے کہ اے اللہ میرے بچے جو آپ کے پاس جا چکے ہیں اُن کو میرے لئے ذخیرۂ آخرت فرما دیجئے اور جو موجود ہیں اُن کو صالح فرما دیجئے۔ اور اولاد و بیوی سے میری آنکھیں ٹھنڈی فرما دیجئے۔ اے اللہ دنیا میں آپ نے صالحین کا ساتھ عطا فرمایا ہے۔ اپنے کرم سے آخرت میں بھی اپنے صالحین کا ساتھ عطا فرمائیے۔ اے اللہ کتنے جرائم مجھ سے صادر ہوئے اور آپ کی قدرتِ قاہرہ دیکھ رہی تھی مگر آپ نے اپنے عفو و حلم کے دامن میں میرے ان جرائم کو ڈھانپ لیا اور مجھے رسوا نہ فرمایا۔ اے اللہ میری لاکھوں جانیں آپ کے حلم پر قربان ہوں ورنہ آج بھی اگر میرے اُترے پترے آپ خلق پر کھول دیں تو لوگ اپنے پاس بیٹھنے بھی نہ دیں۔ اے اللہ اپنے کرم سے میرا خاتمہ ایمان پر مقدر فرمائیے۔ اے اللہ اس امر سے پناہ چاہتا ہوں کہ جب آپ سے ملوں تو آپ اپنا رخ میری طرف سے پھیر لیں۔ اے اللہ اگر میری تقدیر میں آپ نے میرے جہنمی ہونے کا فیصلہ فرمایا ہے تو میں آپ کی رحمت سے فریاد کرتا ہوں کہ اپنی رحمت سے اپنے اس فیصلہ کو تبدیل فرما دیجئے اور میرا جنتی ہونا مقدر فرما دیجئے۔ اے اللہ آپ اپنے فیصلہ پر حاکم ہیں آپ کا فیصلہ آپ پر حاکم نہیں۔ پس آپ اپنی رحمت سے میری تقدیر سے سوء القضا کو تبدیل فرما دیجئے یعنی مجھے جنتی بنا دیجئے۔

بگذراں از جانِ ما سوء القضا
وامبر مارا ز اخوان الصفا

سینکڑوں کو تو کرے گا جنتی
ایک یہ نااہل بھی اُن میں سہی

اے اللہ! اپنے فضل سے جنت میں دخولِ اولین کو میرے لئے مقدر فرما دیجئے۔ اے اللہ! اگر آپ کا

فضل میرا مددگار رہو جائے تو نفس وشیطان مجھے کبھی مغلوب نہیں کر سکتے اور اے اللہ اگر میرے تزکیہ وتطہیر کا آپ ارادہ فرمالیں تو پھر آپ کے ارادہ کو کون توڑ سکتا ہے پس آپ اپنے کرم سے میرے تزکیہ کا ارادہ فرمالیں۔اے اللہ آپ کے علم میں مجھ پر جتنے احسانات ہوئے ہیں ان میں سے اے اللہ اِس وقت جتنے احسانات کا استحضار ہوسکا ان کا بھی اور جن لامتناہی احسانات کا استحضار نہیں ہوسکا ان کا بھی ہر بُن مو سے شکر ادا کرتا ہوں۔

(**۱۳**)......جو لوگ شہر میں آمد ورفت رکھتے ہوں وہ جب گھر سے نکلیں تو دو رکعت نماز حاجت پڑھ کر دُعا کرلیں کہ اے اللہ میں اپنی آنکھوں کو اور اپنے قلب کو آپ کی حفاظت میں دیتا ہوں اور آپ خیر الحافظین ہیں۔پھر اگر کوتاہیاں ہو جاویں تو واپسی پر ان سے استغفار کریں اور ہر غلطی پر چار رکعت نماز نفل کا جرمانہ مقرر کریں اور اگر محفوظ رہیں تو شکر ادا کریں۔

(**۱۴**)......ان معمولات کے باوجود بھی خطائیں ہوتی رہیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں معمولات ادا کرتے رہیں اور استغفار کرتے رہیں۔اس دستورُ العمل پر عمل کرنا ہی اپنی نجات کا ذریعہ سمجھیں۔ان شاء اللہ تعالیٰ رفتہ رفتہ ایک دن ایسا آئے گا کہ تمام تقاضے مغلوب ہو جائیں گے۔کتنے بندگانِ خدا جو مدۃ العمر بدنگاہی اور دیگر امراضِ خبیثہ میں مبتلا تھے اس دستورُ العمل پر عمل کر کے نجات پا چکے ہیں۔

(**۱۵**)......ایک سومرتبہ روزانہ ذکر اسمِ بسیط **اللہ اللہ** اس تصور سے کریں کہ میرے ہر بُنِ مو سے اللہ اللہ نکل رہا ہے اور پھر یہ اضافہ کرلیں کہ میرے ہر بُن مو کے ساتھ زمین وآسمان،شجر وحجر،بحر و بر،چرندو پرند غرض ہر ذرۂ کائنات سے ذِکر جاری ہے۔

(**۱۶**)......چند اضافات جاہ کی بیماری والوں کے لئے۔جاہ کی بیماری والوں کے لئے۔جاہ کا حریص دل میں یہ تصور کرے کہ جس مخلوق میں اس وقت بڑا اور معزز بننے کی فکر میں احکامِ شرعیہ سے گریز کر رہا ہوں یا عار محسوس کر رہا ہوں کہ لوگ مجھے ملاّ کہیں گے یا دقیانوسی خیال رکھنے والا کہیں گے تو جب روح نکلے گی یہ لوگ میرے ساتھ نہ جائیں گے۔میرے ساتھ میرے اچھے اعمال ہی جائیں گے اور یہ سوچے کہ بادشاہ کے ہم نشین سے کوئی بھنگی کہے کہ تم بادشاہ کی مرضی کے خلاف فلاں کام کرو ورنہ میری نگاہ سے گر جاؤ گے تو کیا اس بھنگی کی نگاہ سے گر جانے سے وہ خوف زدہ ہوگا۔ہرگز نہیں! بلکہ یہ کہے گا کہ تیرا

دماغ چل گیا ہے تو اپنے دماغ کا علاج کر۔ پس حق تعالیٰ کے احکام میں یہی مراقبہ کیا جائے اور دنیا والے اگر ڈرائیں یا شیطان ڈرائے کہ تم اگر شریعت کے پابند ہو جاؤ گے تو دنیا والوں کی نگاہ سے گر جاؤ گے تو یوں سمجھے کہ دنیا والوں کی نگاہ میں بڑے بن کر کیا مل جائے گا۔ کیا یہ لوگ خدا کے عذاب سے مجھ کو بچا سکیں گے۔ جو مخلوق آج میرے آگے پیچھے چل رہی ہے اور میری بڑی عزت کر رہی ہے روح نکلنے کے بعد یہی لوگ میرے جسم کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہ کریں گے حتیٰ کے بیوی اور بچے بھی میری لاش کو گھر سے نکال باہر کریں گے پس ایسی فانی اور عاجز ومحتاج مخلوق کی نگاہ میں بڑا بننے کا شوق سخت نادانی ہے اور مرنے کے بعد کوئی کام آنے والا نہیں ہے۔ بس مالک حقیقی کی نگاہ کو دیکھو کہ اُن کی نگاہ میں ہم کیسے ہیں مولیٰ کی مرضی ہمیشہ بندہ کے پیشِ نظر رہنی چاہیے ؎

سارا جہاں خلاف ہو پروا نہ چاہیے
مدِ نظر تو مرضی جاناں نہ چاہیے
اب اس نظر سے جانچ کے تو کر یہ فیصلہ
کیا کیا تو کرنا چاہیے کیا کیا نہ چاہیے

سید سلیمان ندوی صاحب رحمۃ اللہ علیہ کا یہ شعر خوب ہے۔ سادے الفاظ میں کیا مفید بات فرمائی ہے ؎

ہم ایسے رہے یا کہ ویسے رہے
وہاں دیکھنا ہے کہ کیسے رہے

ایک مثال اور دل میں سوچے کہ کسی عورت کی سارے محلّہ کے لوگ تعریف کرتے ہوں کہ نیک صورت نیک سیرت ہے وغیرہ وغیرہ لیکن اس کا شوہر اس سے ناراض ہو اور اس کی نگاہ میں یہ عورت سخت قابل نفرت ہو تو کیا اس عورت کو محلے والوں کی تعریف سے اور عزت کرنے سے کوئی خوشی ہوگی۔ ہرگز نہیں! کیوں کہ وہ جانتی ہے کہ زندگی بھر کے لئے شوہر ہی اس کا حاکم اور رفیقِ حیات ہے اگر وہ خوش نہیں تو سارے محلے کی تعریف وعزت اسے کوئی نفع نہیں پہنچا سکے گی اللہ اکبر! شوہر اور بیوی کہ تعلقات میں تو یہ اثر ہو اور عبد ومعبود میں اتنا بھی تعلق نہ ہو۔ وہ ذات کہ ہمارا ہر ہر ذرّہ جس کا مملوک ہے جس کا مخلوق ہے جس کا مرزوق ہے جس کا مربوب ہے جن کو ہمارے اوپر ہر قسم کا تصرف واختیار ہے ان کی نگاہ میں گر جانے کا

ہمیں خوف نہ ہواور خوف ہوتو اپنی جیسی عاجز وفانی مخلوق کا، اِنَّـا لِلّٰہِ وَاِنَّـآ اِلَیۡہِ رَاجِعُوۡنَ کس سے توڑا اور کس سے جوڑا ۔

بقول دشمن پیمان دوست بشکسی
ببیں کہ از کہ بُریدی وبا کہ پیوستی

آفتابا با تو چو قبلہ وامیم شب پرستی و خفاشی می کنیم
پیش نور آفتاب خوش مساغ رہنمائی جستن از شمع و چراغ
بے گماں ترکِ ادب باشد زما کفر نعمت باشد و فعل ہوا

(رومیؒ)

پھر یہ دُعا کرے کہ اے اللہ! میرے قلب میں جاہی اور باہی جتنی بھی بیماریاں ہیں سب کو دور فرما دیجئے اور میرا ظاہر و باطن ایسا بنا دیجئے کہ آپ مجھ سے راضی اور خوش ہو جائیں اور مجھے صدق فی الطلب یعنی سچی طلب عطا فرمایئے۔

(**۱۷**)...... کسی اللہ والے کی صحبت میں گاہ گاہ التزاماً حاضری دیتا رہے اور اللہ کی محبت کی باتیں سُنتا رہے کہ بدونِ صحبت اہل اللہ اصلاح نفس اور توفیق استقامت عادۃً دشوار بلکہ ناممکن ہے۔

(**۱۸**)...... باہی بیماری یعنی عشقِ مجازی میں مبتلا اشخاص کے لئے ایک مختصر تتمہ:

مراقبہ (۱) دُنیا کے حسینوں کی بے وفائی کو سوچے کہ اگر ان پر جان و مال اور دولت وعزت سب قربان کردے پھر بھی اگر ہم سے زیادہ کوئی مال دار انہیں مل گیا تو یہ سابق عاشق سے آنکھیں چرانے لگتے ہیں اور بعض اوقات سابق عاشق کو زہر کھلا کر ہلاک کر دیتے ہیں کہ اس سے پیچھا ہی چھوٹ جائے۔

مراقبہ (۲) اگر وہ معشوق مرگیا تو اس کو آپ جلد سے جلد قبرستان کے سپرد کر دیتے ہیں یا آپ پہلے مر گئے تو معشوق آپ کی لاش سے متنفر ہو جاوے گا۔کیسی عارضی محبت ہے۔

مراقبہ (۳) اس حدیث کا مراقبہ کرے کہ:

﴿اَحۡبِبۡ مَنۡ شِئۡتَ فَاِنَّکَ مُفَارِقُہٗ﴾

(شعب الایمان للبیہقی)

تم جس سے چاہو محبت کرو لیکن ایک دن اس سے جدا ہونے والے ہو۔

تنبیہ ضروری: اگر کسی فرد خاص مرد یا عورت سے عشق راسخ ہو چکا ہو اور اس سے عرصے تک خط و کتابت یا ساتھ اُٹھنا بیٹھنا رہا ہو تو ایسی صورت میں چند باتوں کا اہتمام اور بھی کرنا ہوگا اور بڑی ہمت سے کام کرنا ہوگا لیکن تھوڑے دن بعد اس جہنم سے آزادی کی وہ مسرت نصیب ہوگی کہ دُنیا ہی میں آثارِ بہارِ جنت محسوس ہونے لگیں گے۔

نمبر۱: اس سے خط و کتابت اُٹھنا بیٹھنا ملاقات مطلقاً بند کردے اور اپنا قیام اس قدر دُور رکھے کہ ملاقات ممکن نہ ہو۔

نمبر۲: اس معشوق کے آنے کا خطرہ ہو تو اس طرح جھگڑا کرلے کہ اس کو اب اس سے دوستی کی نا اُمیدی ہو جائے۔

نمبر۳: خیالات میں قصداً اُس کو نہ لائے اور نہ اس کے تصور سے لطف حاصل کرے کہ خیانت صدر کا گناہِ کبیرہ دل کا ستیاناس کر دیتا ہے۔

نمبر٤: عشقیہ اشعار و عشقیہ قصے نہ پڑھے اور باقی تمام اعمال دستورُ العمل مذکور کو پابندی سے اختیار کرے۔

نمبر۵: ان اُمور کے باوجود اگر اس کے خیالات آئیں تو گھبرانا نہیں چاہئے۔ رفتہ رفتہ ان شاء اللہ تعالیٰ یقیناً ایک دن ایسا آئے گا کہ اس کو غیر اللہ کی محبت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

ان معمولات پر عمل کرنے میں خواہ نفس کو کتنی ہی مشقت معلوم ہو محبوبِ حقیقی تعالیٰ شانہ کی رضا کے لئے سب برداشت کرلے۔ چند دن کے بعد وہ انعامات قلب و روح کو محسوس ہوں گے جو ہر وقت روح پر وجد طاری رکھیں گے اور ان شاء اللہ تعالیٰ ایسا معلوم ہوگا کہ کوئی دوزخی زندگی جنتی زندگی سے تبدیل ہوگئی۔

نیم جاں بستاند و صد جاں دہد
شاہِ جاں مر جسم را ویراں کند
انچہ در وہمت نیاید آں دہد

بعد ویرانیش آباد آں کند

اب دُعا کرتا ہوں کہ حق تعالیٰ اس خدمت کو قبول فرماویں اور اس دستور العمل کو اپنے بندوں کے لئے رذائلِ نفس سے خلاصی کا بہترین دستور بنا دیں اور ہم سب کو اس دستور العمل کے مطابق اہتمامِ عمل کی توفیق عنایت فرماویں۔

وَمَا تَوْفِيْقِيْ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

خلاصۂ دستورُ العمل برائے یادداشت

(۱)......دو رکعت نفل توبہ کی نیت سے۔ پھر استغفار بلوغ سے اِس وقت تک کے معاصی سے اور دو رکعت نفل حاجت کی نیت سے۔ پھر تزکیۂ نفس کی دُعا کرے۔

(۲)......جس قدر ہو سکے تلاوت۔ اگر استحضار معانی کے ساتھ ہو تو بہتر ہے۔

(۳)......ذِکر نفی و اثبات لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰہ ۳۰۰ /مرتبہ اور ۳۰۰ /مرتبہ اللہ کا ذِکر اس طرح کریں کہ زبان اور قلب سے ساتھ ساتھ اللہ نکل رہا ہے۔ جہر خفیف یعنی ہلکی آواز ہو کہ خود سُن سکے اور آواز میں درد و گریہ کی ہلکی آمیزش کرے اگر چہ بہ تکلف کرنا پڑے۔

(۴)...... کسی وقت ہر روز ۳۰۰ /مرتبہ درج ذیل درود شریف پڑھ لیا کریں۔

﴿صَلَّى اللّٰهُ عَلَى النَّبِيِّ الْكَرِيْمِ وَ بَارِكْ وَسَلِّمْ﴾

(۵)......مراقبہ بصیر و خبیر ہونے کا کہ حق تعالیٰ مجھے دیکھ رہے ہیں۔

(۶)......بدنگاہی کے مضرات کے متعلق تحریر کردہ عبارات کو ہر روز پڑھنا۔

(۷)......خیانت چشم و قلب کی بلوغ سے اس وقت تک خصوصی استغفار اور حفاظت کی دُعا اور ان خیانتوں کے مضرات کا مراقبہ۔

(۸)......مراقبۂ عذابِ جہنم تفصیلی طور سے جیسا کہ تحریر کیا گیا ہے۔

(۹)...... آیات و احادیث وعید و خوف کا مطالعہ جو تحریر کی گئیں۔

(۱۰)......ابتدائے آفرینش سے اب تک کے انعاماتِ الٰہیہ کا استحضار اور ان پر شکر۔

(**۱۱**)......مراقبۂ موت اور روح کا بدون تن کے تنہا حق تعالیٰ کے حضور میں حاضر ہونے کا تصور اور دُعاء خاتمہ بالخیر کرنا۔

(**۱۲**)...... ۱۰۰/مرتبہ ذکر اللہ اللہ اس تصور سے کرنا کہ ہر بُنِ مو سے اللہ اللہ نکل رہا ہے اور کائنات کے ہر ذرّہ سے ذکر جاری ہے۔

یہ معمولات اگر ایک وقت میں نہ ہوسکیں تو دو مجلسوں میں ادا کرلے۔

نوٹ: ان تدابیر کے باوجود بھروسہ صرف حق تعالیٰ کے فضل پر رہنا چاہئے۔ بغیر ان کی عنایت کے کچھ کام نہیں چلتا۔

ذرّہ سایہ عنایت بہتر است
از ہزاراں کوشش طاعت پرست

یہ تدابیر مذکورہ بھی عنایت حق کو اپنی طرف متوجہ کرنے کے لئے ہی تحریر کی گئی ہیں۔

انتباہ: اگر ضعف ہو تو مصلح کے مشورہ سے ذکر کی تعداد کم کردیں اور بدون مشورۂ شیخ یہ دستور تزکیۂ نفس کچھ مفید نہیں۔ شیخ سے اطلاعِ حال واتباعِ تجویز وانقیاد کا سلسلہ بذریعہ صحبت اور مکاتبت جاری رہنا بھی ضروری ہے۔

چند روز کی محنت ہے پھر راحت ہی راحت دونوں جہان میں ان شاء اللہ تعالیٰ عطا ہوگی جمعہ کو قبیل مغرب گھڑی قبولیت کی ہوتی ہے اللہ تعالیٰ سے دُعا کرتا ہوں کہ اس رسالہ کو اپنی رحمت سے قبول فرماویں اور سالکین ومشائخ کے لئے نافع فرماویں، آمین۔

رَبَّنَا تَقَبَّل مِنَّا اِنَّکَ اَنتَ السَّمِیۡعُ الۡعَلِیۡمُ وَمَا تَوۡفِیۡقِیۡ اِلَّا بِاللّٰہِ الۡعَلِیِّ الۡعَظِیۡمِ

محمد اختر عفا اللہ عنہ

۲۲/ جمادی الثانی ۱۳۹۲ھ

یوم الجمعۃ قبیل مغرب